

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 8 имени Героя Советского Союза А.Ф.Щербакова»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

Утверждена и введена в действие  
приказом директора  
МБОУ «Средняя школа № 8»  
от 31.08.2023 г. № о/д

Рабочая программа

Кружка «*Дельфиненок*»

в рамках организации внеурочной деятельности

(спортивное направление)

собучающихся 4 класса А

на 2023-2024 учебный год.

Руководитель: Замуруева Е. Г.

по реализации ФГОС

*г. Рославль*

*2023 г.*

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Дельфиненок» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- На основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы которой: В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон и «Программы подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

Выбор программы основан на данных опроса обучающихся и родителей: о необходимости обучению двигательным навыкам в данном виде деятельности, закаливанию, повышению двигательной активности учащихся.

### **Новизна программы:**

Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, обучиться плавать различными способами спортивного плавания во внеурочное время. В программу включено изучение не только техник плавания кроль на груди и кроль на спине, а также и технике плавания брасс, выполнению стартов и поворотов в способах плавания, элементам прикладного плавания, играм на воде, а также получить и теоретический минимум знаний.

К занятиям допускаются учащиеся 1-4 классов, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Занятия плаванием позволяют учащемуся приобрести жизненно необходимые навыки и умения, а получаемая нагрузка в ходе занятий укрепляет организм. Нагрузка и уровень сложности прохождения программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся в классе.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием. Основная форма организации занятий плаванием является групповое занятие на базе ООО «Учебный физкультурно-оздоровительный комплекс «Торпедо»

### **Особенности реализации программы.**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Программа рассчитана на 4 года обучения. В 4 кл. - 136 ч

**Целью** программы является формирование у учащихся здорового образа жизни, положительного отношения к физическим упражнениям и в частности к плаванию, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Выработать у учащихся положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.
2. Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине.
3. Укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать физические качества.
4. Прививать необходимые знания в области гигиены, физической культуры, спортивного и прикладного плавания.
5. Воспитывать высокие нравственные качества.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Занятия плаванием разносторонне влияет на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной системы, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным заболеваниям. Плавание помогает человеку становиться здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех известных человечеству физических упражнений плавание отличается двумя, присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения пловца выполняются в горизонтальном положении. Так же, плавание благотворно влияет на дыхательную систему человека, чтобы сделать вдох, пловец вынужден преодолеть сопротивление воды, которая давит на грудную клетки. И наоборот, давление воды помогает пловцу сделать полный вдох. Такая своеобразная дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю лёгочную ткань, укрепляет лёгкие. Плавание оказывает прекрасное закаливающее действие. Под закаливанием понимают повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, и в первую очередь, к холоду, к резким колебаниям температуры. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечнососудистую систему. Пловцу в воде не приходится испытывать статического напряжения мышц, необходимого для поддержания равновесия тела в вертикальном

положении. Плавание считается лучшим лекарством против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний. Слишком вялых людей плавание взбадривает, а горячих и раздражительных - успокаивает. Движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ. Умение плавать, а не купаться, часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребенка. Только умение плавать спортивными стилями, может уберечь наших детей от трагедий со смертельным исходом.

### **Принципы обучения:**

Принципы обучения соответствуют общепедагогическим принципам работы с детьми: от простого к сложному, посильность обучения, заинтересованность детей, уважения ребёнка и его труда.

### **Планируемые результаты**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

*Предметные результаты* изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- обнаружения ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;

- изложение фактов истории развития плавания, Олимпийских игр, характеристика роли плавания и его значение в жизнедеятельности человека, его место в спорте, физической культуре;
- развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- овладение основами плавания;
- выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при демонстрации изученных стилей плавания;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

### **Содержание курса.**

#### **Знания о физической культуре.**

*Физическая культура и ее составляющая – плавание.* Понятие «физическая культура». Плавание – одна из составляющих физической культуры. Плавание – неотъемлемая часть физической культуры человека. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства для укрепления здоровья.. Правила безопасного поведения.

*Из истории физической культуры.* Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и плавания. Виды водного спорта.

*Специальные и подготовительные упражнения для освоения с водой.* Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. Вспомогательные средства для занятий плаванием.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

*Самостоятельные занятия.* Составление распорядка дня. Выполнение общеразвивающих физических упражнений в домашних условиях, способствующих развитию основных двигательных качеств. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца (имитации «поплавка»; скольжения, стоя на полу; движения рук и ног при плавании кролем на груди и спине; движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди – стоя на месте и в сочетании с ходьбой; стартового прыжка). Подбор упражнений для самостоятельных занятий по плаванию во внеурочное и каникулярное время.

*Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием.*

Самоконтроль за осанкой. Самоконтроль за дыханием при выполнении упражнений в воде. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведения игр на воде (как во время занятий, в отведенное для самостоятельных игр время, так и во время летних каникул под наблюдением родителей).

**Основными формами работы являются:** групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед во время урока); Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки” и др

**Для отслеживания результатов четвертого года обучения будут использованы:**

- **отслеживание уровня заболеваемости обучающихся – в первом и втором полугодиях**
- **проведение спортивных соревнований – в течении года**

- Проводятся соревнования, на которых дети имеют возможность закрепить свои полученные умение, попробовать самостоятельно принимать решения («Весёлые старты на воде», эстафеты и т.д.)

Контроль\* над освоением учебного материала осуществляется в ходе занятия.

\*Это – визуальный контроль правильного выполнения технических элементов.

### Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Дата проведения урока	
		ПЛАН	ФАКТ
1-4	Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Готовность к занятиям по плаванию. Разминка. Эстафеты, Подвижные игры	01 09	
5-8	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Вхождение в воду. Игры на воде	08 09	
9-12	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Лежание на воде. Игры на воде	15 09	
13-16	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Лежание на воде. Игры на воде	22 09	
17-20	Выдохи в воду. Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху. Игры на воде. Обучение движению ног "кроль" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Игры в воде: "Кто дольше".	29 09	
21-24	Обучение движению ног "кроль" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Игры в воде: "Салки с мячом"	06 10	
25-28	Обучение движению ног "кроль" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Игры в воде: "Кто дольше".	13 10	
29-32	Обучение движению ног "брасс" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Закрепление движения ног "кроль". Игра "Салки с мячом".	20 10	
33-36	Обучение скольжению с движением ног (с плавательной доской: на груди, руки вперед; на спине, руки за головой). Закрепление движения ног "кроль", "брасс". Игра "Кто красивее".	27 10	
37-40	Обучение скольжению с движением ног (с плавательной доской: на груди, руки вперед; на спине, руки за головой). Закрепление движения ног "кроль", "брасс". Игра "Кто красивее".	10 11	
41-44	Обучение движению ног "кроль" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Игры в воде: "Салки с мячом", "Кто дольше".	17 11	
45-48	Обучение движению ног "кроль" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Игры в воде: "Салки с мячом", "Кто дольше".	24 11	
49-52	Закрепление скольжения с движением ног "кроль" в плавании на груди и на спине, с движением ног "брасс". Игра "Кто быстрее".	01 12	
53-56	Закрепление скольжения с движением ног "кроль" в плавании на груди и на спине, с движением ног "брасс". Игры на воде	08 12	

<b>57-60</b>	Обучение движению рук "кроль" (на бортике, в ходьбе по бассейну). Закрепление плавания с помощью ног "кроль". Игра "Белые медведи".	<b>15 12</b>	
<b>61-64</b>	Закрепление плавания с помощью ног "кроль". Игра "Белые медведи".	<b>22 12</b>	
<b>65-68</b>	Закрепление движения рук "кроль" в плавании на груди (с плавательной доской и без). Игра "До пяти".	<b>29 12</b>	
<b>69-72</b>	Закрепление движения рук "кроль" в плавании на груди (с плавательной доской и без). Игра "До пяти".	<b>12 01</b>	
<b>73-76</b>	Обучение движению рук "брасс" (на бортике, в ходьбе по бассейну). Закрепление движения ног "кроль" в плавании на спине.	<b>19 01</b>	
<b>77-80</b>	Закрепление движения рук "брасс". Закрепление движения ног "кроль". Игра "Салки".	<b>26 01</b>	
<b>81-84</b>	Обучение согласованию работы рук и ног "кроль" (на бортике, в скольжении на груди с плавательной доской). Закрепление работы ног "кроль" в плавании на груди и спине.	<b>02 02</b>	
<b>85-88</b>	Закрепление согласования движений рук и ног "кроль" в плавании на груди (на задержке дыхания и с произвольным дыханием). Игра "Салки с погружением".	<b>09 02</b>	
<b>89-92</b>	Обучение согласованию движения рук "кроль" с дыханием (на берегу, в ходьбе по дну, в плавании с плавательной доской). Игра "Белые медведи".	<b>16 02</b>	
<b>93-96</b>	Совершенствование согласования движения рук "кроль" с дыханием в плавании с плавательной доской и без. Совершенствование плавания на спине.	<b>01 03</b>	
<b>97-100</b>	Совершенствование согласования движения рук "кроль" с дыханием(до 40 м). Игра "Водное поло".	<b>15 03</b>	
<b>101-104</b>	Обучение согласованию движений рук и ног "кроль" с дыханием. Плавание на спине.	<b>22 03</b>	
<b>105-108</b>	Совершенствование согласования движения рук и ног "кроль" с дыханием (до 40 м). Игра "Салки с мячом".	<b>05 04</b>	
<b>109-112</b>	Совершенствование согласования рук "кроль" с дыханием. Спады в воду из разных исходных положений.	<b>12 04</b>	
<b>113-116</b>	Обучение согласованию рук "брасс с дыханием. Совершенствование ног "брасс" с плавательной доской. Игра "Белые медведи".	<b>19 04</b>	
<b>117-120</b>	Совершенствование согласования рук "брасс" и дыхания с плавательной доской. Игра "Увернись от мяча".	<b>26 04</b>	
<b>121-124</b>	Обучение согласованию рук и ног "брасс" с дыханием. Спады в воду из различных исходных положений.	<b>03 05</b>	
<b>125-128</b>	Закрепление согласования рук и ног "брасс" с дыханием. Элементы плавания "кроль" на груди, спине в эстафетах.	<b>17 05</b>	
<b>129-132</b>	Закрепление техники плавания "кроль" на спине и на груди (до 40 м). Игра "Водное поло".	<b>24 05</b>	
<b>133-</b>	Закрепление техники плавания "брасс" (до 10 м).		





